

**Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 10 - Décembre 2023**  
**Faire silence**  
**(par Martine Cousin)**



Chers Amis,

Dans ma dernière lettre, je vous écrivais « **Faisons silence en notre âme (...) et nous pourrons alors comprendre le fond du cœur de Jésus.** »

En effet, ce Dieu qui est au-dedans de nous n'est pas un Dieu silencieux, Il parle.

Mais peut-être avez-vous l'impression de chercher ce Dieu qui veut vous parler, et de ne pas l'entendre. Comme disait le Père Caffarel : « **Ne serait-ce pas parce que vous vivez encore à la périphérie de votre âme ?** »

Et c'est bien le conseil de ce conte hindou qu'il nous raconte :

« **...Ô mon Fils Bien-Aimé, ne cherche pas au-dehors le parfum de Dieu au risque de périr dans la jungle de la vie, mais cherche en ton âme et vois, il sera là !** »

Pour entendre Dieu, il faut faire silence.

Faire Silence... Voilà une attitude qui pose souvent problème.

Il nous arrive souvent de constater, après quelques minutes d'oraison, que notre silence est plutôt rempli par notre film intérieur, à moins que nous n'ayons été saisis par une douce léthargie... Dans ce cas, ramenons prestement mais avec douceur notre esprit vers Jésus.

**Alors comment faire silence ?**

S'agit-il de faire le vide en nous, de chercher à ne penser à rien, de ne rien ressentir ? Surtout pas ! Ce serait une attitude bien trop « crispante » qui risquerait de nous faire « chuter dans le vide ». Non, il s'agit plutôt de nous « remplir » de Jésus, de lui laisser toute la place. C'est plutôt une attention toute éveillée, centrée sur la personne de Jésus mais détendue, accueillante à percevoir la voix intérieure.

Alors, je commence par cesser mes bavardages... Même s'il les aime aussi ! Je me rends disponible à son amour, je peux prononcer affectueusement son nom, le contempler dans sa Parole, tout doucement lui dire combien je l'aime ou voudrais l'aimer davantage, accueillir sa présence en moi, tout simplement...

« **Le silence intérieur est possible.** », affirme le Père Caffarel, « **Pour y parvenir, il faut s'y exercer avec patience et douceur.** »

Oui j'avoue que cela demande un peu d'entraînement et d'expérience...

Mais il ne sert à rien de vouloir forcer le silence, cette recherche du Dieu qui parle ou va me parler !

Il est vrai que notre seul désir, notre seule disponibilité ne peuvent pas suffire, il faut qu'intervienne la grâce divine.

Mais... l'avez-vous demandée ?

Que notre cheminement vers Noël soit rempli de ce silence amoureux pour préparer notre cœur à accueillir notre Roi, qui, dans la pauvreté se donne à notre pauvreté.

### **Martine Cousin**

Pour toute question : [martinecousinoraison@gmail.com](mailto:martinecousinoraison@gmail.com)

Site des écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/>

Pour retrouver toutes les lettres : <https://ecoraisonend.org/lettres-des-ecoles-d-oraison-end/>

Dates des prochaines écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/ecoless-de-france/>